




الأطباق
قليلة السعرات

أطباق
عالمية

طبق الدجاج والقريدس بالحشو التايلندي

pad thai with chicken and prawns

■■■ | مدّة الطهي: 15 دقيقة – مدّة التحضير: 30 دقيقة

المقادير

- 250 غ من أرز النودلز التايلاندي
- ملعقتان صغيرتان من الزيت
- فصان مهروسان من الثوم
- صدرا دجاج منزوعا الدهون والعظام والجلد ومقطعان إلى مكعبات بحجم 2سم
- 100 غ من القريدس منزوع العروق وغير المسلوق
- قرن فليفلة حمراء مطحون
- ملعقتان كبيرتان من صلصة السمك
- ربع كوب أو ما يعادل 60مل من عصير اللايم
- ملعقتان كبيرتان من مرق الدجاج القليل الملح أو خل أبيض
- بياض بيضتين مخفوق
- كوبان أو ما يعادل 180 غ من براعم الفاصوليا
- نصف كوب من الكزبرة الطازجة المفرومة
- 2 من البصل الأخضر المفروم فرماً ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من الكاجو المحمص وغير المملح.

طريقة التحضير

1. ضعي النودلز في وعاء. اسكبي فوقها الماء الساخن إلى أن يغمرها. انقعيها مدة 15 – 20 دقيقة، وفرقي النودلز بالعيدان او بالشوكة. صفيها وضعيها جانباً.
2. سخني الزيت في مقلاة لا تلصق على حرارة معتدلة. أضيفي الثوم واقليه مدة دقيقة. ارفعي الحرارة وأضيفي الدجاج واقليه مدة دقيقتين أو إلى أن ينضج. أضيفي القريدس والفلفل الأحمر، واقلي، مدة دقيقة واحدة أو الى أن يتغير لون القريدس.
3. أضيفي صلصة السمك وعصير اللايم والمرق. ضعيها على النار مدة دقيقة، ثم ضعي بياض البيض واتركي المزيج على النار من دون أن تحركيه إلى أن ينضج البيض.
4. أضيفي براعم الفاصوليا والنودلز. ضعيها على النار وحركيها مدة ثلاث دقائق أو الى أن تسخن المكوّنات جيداً. انثري الكزبرة، والبصل الأخضر والكاجو. قدّمي الطبق فوراً.

لـ4 أشخاص

1229 كيلوجول/ 294 سعرة حرارية

نصيحة الطاهي:

اذا لم تتوافر صلصة السمك، فاستبدلي بها صلصة الصويا.



طبق المعكرونة الدّقيقة مع السردين والزبيب

spaghetti with sardines and raisins

مدّة الطهي: 15 دقيقة مدّة التحضير: 10 دقائق

طريقة التحضير

1. اغلي الماء في وعاء كبير الحجم، وأضيفي المعكرونة الدّقيقة واسلقيها لكي تصبح لينة، ثم صفيها.
2. سخني الزيت على حرارة معتدلة، في قدر متوسطة الحجم. أضيفي الثوم والبصل الأخضر والزبيب، واتركي ذلك على النار مدة دقيقتين.
3. أضيفي سمك السردين والمعكرونة، حركي جيداً وقدمي الطبق فوراً.

لـ4 أشخاص

1507 كيلوجول/ 360 سعرة حرارية

المقادير

- 410 غ من المعكرونة الدّقيقة
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- فص مهروس من الثوم
- 2 من بصل أخضر مقطع
- ملعقتان كبيرتان من الزبيب
- 2 × 100 غ من سمك السردين المعلب مع صلصة الطماطم



نصيحة الطاهي:

يمكنك اعتماد خيار آخر في هذا الطبق الحلو والحامض، وهو أن نستبدل بسمك السردين سمك التونا مع صلصة الطماطم.

سلطة **مختلطة** مع تتبيلة سمكة الأنشوفة

mixed salad with anchovy dressing

■□□ | مدّة الطهي: ٥ دقيقة – مدّة التحضير: 15 دقيقة

المقادير

- باقة هندباء حمراء
- خس
- كوب من براعم البرسيم
- 155 غ من جبنة الفيتا المفتتة
- برتقال مقطع
- 8 غصون بقدونس
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة من حب الفلفل الأسود
- ملعقتان كبيرتان من عصير البرتقال الطازج
- 3 فيليه من سمكة الأنشوفة المهروسة

طريقة التحضير

1. اغسلي الهندباء الحمراء وورق الخس وقطّعي ذلك.
2. رتبي الهندباء الحمراء والخس مع البرسيم وجبنة الفيتا والبرتقال والبقدونس على طبق سلطة.
3. اسكبي الزيت والفلفل وعصير البرتقال ثم ضعي شرائح سمكة الأنشوفة المهروسة.

لـ4 أشخاص

879 كيلوجول/ 210 سعرة حرارية



نصيحة الطاهي:

تبدو هذه السلطة جيدة، اذا قدّمت في سلة مصنوعة من الخبز المحضّر في المنزل.

سمك التريت
trout timbales
مع الغواكامولي with guacamole

مدّة الطهي: دقيقتان – مدّة التحضير: 20 دقيقة

المقادير

- أفوكادو ناضج صغير منزوع البذور ومفروم
- ملعقة كبيرة من الفلفل الأحمر المفروم فرماً ناعماً
- نصف بصلة مفرومة فرماً ناعماً
- ملعقتان من عصير الليمون الطازج
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الابيض
- 4 × 125 غ من فيليه التروت
- أفوكادو وليمون للزينة

طريقة التحضير

1. لتحضير الغواكامولي، اجمعي الأفوكادو والفلفل والبصل وعصير الليمون والفليفلة، في وعاء متوسط الحجم. اهرسي المزيج الى أن يصبح ناعماً.
2. ضعي، في 4 قوالب سعة كل منها نصف كوب، شرائح سمك التروت. إملئي كل قالب بالغواكامولي ثم غلفيه كلّه بورقة معدنية.
3. ضعي القوالب القمعية في قدر كبير الحجم واسكبي حوالي 3سم من الماء الساخن، أو الى أن يغطي الماء نصف القوالب من الجهتين.
4. سخني الماء الى أن تصل حرارته الى ما قبل درجة الغلي، ثم اغليه على نار خفيفة مدة دقيقتين. أخرجي القوالب وضعيها جانباً لتبرد مدة دقيقتين.
5. انزعي الورقة المعدنية وأفرغي القوالب برويّة مستعينة بسكين لانزال الحشوة عن طرف القوالب. ضعي القالب على طبق التقديم وزيّنيه بالافوكادو الطازج والليمون والخضراوات المقطعة، اذا أردت.

لـ4 أشخاص

1235 كيلوجول/ 295 سعرة حرارية

نصيحة الطاهي:

غطي القالب بورقة معدنية؛ فهي تمنع جفاف المأكولات عند طهوها.



سلطة الحمص واللوبياء مع جبنة الكريمة الخفيفة

two bean salad with light cream cheese

مدّة الطهي: 75 دقيقة - مدّة التحضير: 15 دقيقة

طريقة التحضير

1. انقعي، في وعاءين منفصلين، حبوب الحمص واللوبياء، حتى صباح اليوم التالي، في ماء بارد. جففي الحبوب وضعيها في قدر كبير.
2. غطّي الحبوب بالمياه وضعيها في الوعاء، ثم خففي الحرارة واغليها على نار خفيفة إلى أن تُسلق جيداً حوالي ساعة وربع.
3. جففي الحبوب وضعيها في وعاء واسع، وامزجي معها البقدونس والفلفل وعصير الليمون والبقدونس.
4. ضعي السلطة في طبق للتقديم وقدّميها مع ملعقة من الجبنة الكريمة وزينيها مع شرائح الليمون والبقدونس.

لـ4 أشخاص

628 كيلوجول/ 150 سعرة حرارية

المقادير

- ثلاثة أرباع كوب من الحمص المجفف
- ثلاثة أرباع كوب من اللوبياء المجففة
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم فرماً ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من الفلفل المفروم فرماً ناعماً
- ربع كوب من عصير الليمون الطازج
- ملعقة كبيرة من جبنة الكريمة الخفيفة.



نصيحة الطاهي:

تحتوي جبنة الماعز على نسبة دهون أقل مما يحتويه جبن الكريمة الخفيفة، لذا يمكن تناول حصّة أكبر منها.

سمك مع صلصة جوز الهند

garfish with coconut sauce

■■□ | مدّة الطهي: 15 دقيقة - مدّة التحضير: 15 دقيقة

طريقة التحضير

1. لتحضير سمك الخرمان، اقطعي الرؤوس وشقي كل سمكة من الرأس حتى الذنب واحذري قطعها من الداخل. ضعي السمك المقطع واجعليه مسطحا مستخدمة كف اليد.
2. سخني الزيت في مقلاة على حرارة معتدلة. أضيفي الثوم واتركيه على النار مدة دقيقة. ثم أضيفي حليب جوز الهند وعصير اللايم والفليفلة والكزبرة والفلفل الحريف واغلي المزيج. خففي الحرارة واغلي ذلك على نار خفيفة، مدة دقيقتين.
3. أضيفي سمك الخرمان واسلقيه، مدة 3 إلى أربع دقائق أو الى أن ينضج جيداً. ضعي السمك في طبق للتقديم، واسكبي العصير المتبقي في المقلاة، وقدميه مع البطاطا المسلوقة.

لـ4 أشخاص

1172 كيلوجول/ 280 سعرة حرارية

نصيحة الطاهي:

يصنع حليب جوز الهند تقليدياً من خلال مزج جوز الهند الناضج والمبشور بالماء الساخن، ثم استخراج العصير.

المقادير

- 8 من سمك الخرمان (سمك الأنكليس) المنظف والمنزوع الحراشف
- ملعقة كبيرة من الزيت
- فصان مهروسان من الثوم
- كوب من حليب جوز الهند
- نصف كوب من عصير اللايم الطازج
- نصف ملعقة صغيرة من حب الفلفل الأسود المطحون
- ملعقة كبيرة من الكزبرة الطازجة المفرومة
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر المفروم فرماً ناعماً
- بطاطا صغيرة الحجم مسلوقة للتقديم



سلطة **البيض** والفطر

egg and mushroom salad

■□□ | مدّة الطهي: ٥ دقيقة – مدّة التحضير: 15 دقيقة

المقادير

- خس
- كوب من الطماطم البرّية
- 4 بيضات مسلوقة مقطعة
- ربع كوب من الفطر المشرّح
- ملعقة كبيرة من الثوم المعمّر المفروم
- أفوكادو مقشر ومشرّح
- فص ثوم مهروس
- ملعقة كبيرة من خلّ الطرخون
- ملعقتان كبيرتان من عصير البرتقال

طريقة التحضير

1. اغسلي أوراق الخس وقطّعيها.
2. ضعي الخس والطماطم والبيض المقطع والثوم المعمّر والأفوكادو، في وعاء للتقديم.
3. اخلطي الثوم والخل وعصير الليمون واسكبيها على السلطة عند تقديمها.

لـ4 أشخاص

921 كيلوجول/ 220 سعرة حرارية



نصيحة الطاهي:

لتفادي تغيّر لون الأفوكادو إلى البنيّ، قطّعيه قبل تقديمه بوقت قصير. يجب أن يُبلل السكين بعصير الليمون.

السمك اللقز مع رقاقيات الخضراوات
jewfish with julienne vegetables

مدة الطهي: 20 دقيقة - مدة التحضير: 25 دقيقة

المقادير

- ملعقة كبيرة من الزيت
- ربع كوب من الخل الابيض نصف الحلي
- قطعة من القرع مقطعة طوليا
- 155 غ من اليقطين المقشر والمقطع طوليا
- قرن فليفلة حمراء منزوع البذور ومقطع طوليا
- ربع ملعقة صغيرة من حب الفلفل الأسود المدقوق
- نصف كوب إضافي من الخل الأبيض نصف الحلي
- ربع كوب من عصير اللايم الطازج
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الصويا
- ثلاث ملاعق من صلصة الوستر شاير
- نصف كوب ماء
- 4 أفراخ من سمك اللقز مقطعة إلى مستطيلات
- غصون من الرشاد للزينة

طريقة التحضير

1. سخني الزيت والخل في مقلاة كبيرة الحجم على نار معتدلة. أضيفي القرع واليقطين والفلفل الأحمر والفلفل الاسود، وحركي المزيج على النار، مدة دقيقتين.
2. أخرجي الخضراوات بملعقة لتصفية الماء، واحفظيها ساخنة في طبق مقاوم للحرارة في فرن على حرارة خفيفة
3. أضيفي الخل وعصير اللايم وصلصة الصويا وصلصة الوستر شاير والماء في المقلاة. اغلي هذه المكونات. خففي الحرارة واغليها على درجة خفيفة ثم أضيفي أفراخ السمك. غطي السمك واقليه من الجهتين، مدة أربع دقائق أو الى أن يقلى جيداً.
4. ضعي الخضراوات على كل طبق للتقديم، وضعي شرائح السمك على وجه الطبق وزينيه بأغصان الرشاد.

لـ4 أشخاص

1130 كيلوجول/ 270 سعرة حرارية



نصيحة الطاهي:

يُرفق السمك عادة بالخل الأبيض؛ إذ تكفي كمية ضئيلة من الخل الأحمر الخفيف لتعطي نكهة قوية.

سلطة الطماطم والريحان

tomato basil salad

■□□ | مدة الطهي: ٥ دقيقة – مدة التحضير: 5 | دقيقة

طريقة التحضير

1. اقطعي كل حبة من الطماطم إلى نصفين وضعي الأنصاف بالتعاقب، مع أوراق الريحان حول طبق السلطة.
2. ضعي حلقات البصل وسط كل طبق سلطة، ثم اسكبي مزيج الثوم، وزيت الزيتون، وعصير اللايم والفلفل.

لـ4 أشخاص

335 كيلوجول/ 80 سعرة حرارية

المقادير

- حبتا طماطم مقطعتان
- كوب من أوراق الريحان الطازج
- بصلة حمراء مقطعة إلى حلقات
- فصان مهروسان من ثوم
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- ملعقة كبيرة من عصير اللايم الطازج
- نصف ملعقة صغيرة من حب الفلفل الأسود



نصيحة الطاهي:

امزجي زيت الزيتون بملعقة كبيرة من الريحان المفروم قبل وضعها مع التتبيلة، لكي تحصلي على نكهة شهية.

سمك السلمون
مع الهليون

salmon
with asparagus topping


أ

■■□ : مدة الطهي: 30 دقيقة - مدة التحضير: 20 دقيقة

طريقة التحضير

1. سخني الزيت في المقلاة على حرارة معتدلة. أضيفي الثوم والبصل الأخضر. اقليهما مدة دقيقة. ارفعي المقلاة عن النار وأضيفي الهليون (الصورة أ)، ثم ضعيها جانبا.
2. ضعي شرائح سمك السلمون في طبق للخبز مدهون بالزيت قليلاً، واخبزيها في فرن على حرارة معتدلة مدة 15 دقيقة.
3. ادهني بالخردل (الصورة ب) أعلى كل شريحة، ثم أضيفي مزيج الخردل على وجه الشريحة (الصورة ج). رشي الجبنة (الصورة د) وأعيدي الطبق إلى الفرن، مدة 5 – 10 دقائق أو إلى أن تذوب الجبنة.
4. قدمي الطبق مع الخضراوات الطازجة المسلوقة.

لـ4 أشخاص

1465 كيلوجول/ 350 سعرة حرارية

نصيحة الطاهي:

يمكنك دعوة الأصدقاء إلى تناول هذا الطبق الكامل والمثالي وإلى التمتع بالطعام الصحي.

المقادير

- ملعقة زيت كبيرة
- فصان مهروسان من الثوم
- 3 من البصل الأخضر المقطع طوليا
- كوب من الهليون المعلب والمصفى والمفروم
- 4 شرائح من سمك السلمون 150 – 200 غ كل شريحة
- ملعقة كبيرة ونصف من خردل الديجون
- ربع كوب من الجبنة القليلة الدسم المبشورة


ب


ج


د

البطاطا والكراث مع جبنة الغراتان

potato and leek gratin

■■□ | مدة الطهي: 45 دقيقة - مدة التحضير: 15 دقيقة

المقادير

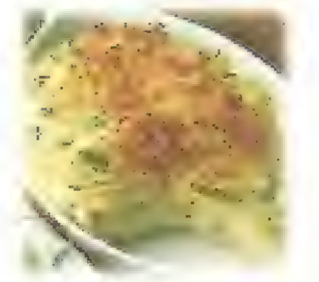
- 5 حبات طماطم متوسطة الحجم مقشّرة، ومشرحة إلى دوائر
- كوب من مرق دجاج
- حبتا كراث مشرحتان (الجزء الأبيض فقط)
- فصا ثوم مهروسان
- ملعقة كبيرة من إكليل الجبل المفروم
- نصف كوب من فتات الخبز المُجفّف

طريقة التحضير

1. اغلي الماء في قدر كبير، ثم أضيفي شرائح البطاطا واسلقيها مدّة سبع دقائق. أخرجيها بملعقة لتصفية الماء، وبرّديها بالماء البارد ثم ضعيها جانباً.
2. امزجي المرق والكراث والثوم وإكليل الجبل في قدر. اغلي المزيج ثم خففي الحرارة واتركي هذا المزيج على نار خفيفة مدة ثلاث دقائق.
3. ضعي شرائح البطاطا في طبقات في طبق مقاوم للحرارة، وضعي فوقها مزيج الكراث.
4. ذوّبي المرغرين وامزجيها مع فتات الخبز، ثم ادهنيها فوق مزيج الكراث وضعيها في فرن على حرارة معتدلة مدة 25 - 30 دقيقة.

لـ4 أشخاص

754 كيلوجول/ 180 سعرة حرارية



نصيحة الطاهي:

لتحضير جبنة الغراتان المبشورة بطريقة مختلفة يمكنك أن تستبدلي، بنصف كمية البطاطا، الجزر، ثم تتبعين التعليمات عينها.

بلح البحر
المطهو بالخل

mussels

مدة الطهي: 10 دقائق - مدة التحضير: 15 دقيقة

طريقة التحضير

1. امزجي بلح البحر والخل والبصل والثوم والبقدونس، في قدر كبيرة الحجم، على حرارة معتدلة. اغلي المزيج ثم خففي الحرارة وغطي القدر واغلي المزيج على نار خفيفة الى أن يفتح بلح البحر، مدة 4 دقائق، انزعي الغطاء عندما يفتح بلح البحر.
2. أخرجي بلح البحر بملعقة لتصفية الماء، انزعي السمك من الصدف واحتفظي به، تخلصي من الصدف. صفي السائل وأعيديه الى المقلاة. اغليه مجددا الى أن يبلغ مقدار ربع كوب. ضعيه جانبا ليبرد.
3. زيدي صفرة البيض وعصير الليمون والخردل، في وعاء متوسط الحجم، واخلطي المزيج لكي يصبح كالكريمة. أضيفي قطرات صغيرة من الزيت أثناء الخلط الى أن يصبح المزيج كثيفا.
4. اخلطيه برفق مع السائل المتبقي، أضيفي بلح البحر وحركيه الى أن يغلفه. برّديه الى أن يصبح جاهزا للتقديم، وزينيه بالشبث الطازج اذا أردت.

لـ4 أشخاص

1026 كيلوجول/ 245 سعرة حرارية

نصيحة الطاهي:

النبات الطازج هو مصدر جيد لإضافة النكهة والرائحة إلى الطعام، بدون زيادة السعرات الحرارية.

المقادير

- 24 من بلح البحر منظفة ومنزوعة الأشواك
- كوبان من الخل الابيض المجفف
- بصلة مفرومة فرما ناعما
- فصان مهروسان من الثوم
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- صفرة بيضتين
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون الطازج
- ملعقة كبيرة من خردل الديجون
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- غصون الشبث للزينة



كريب الجزر الأبيض والفاصوليا البيضاء المجففة

parsnip and butter bean crêpes

مدة الطهي: 20 دقيقة | مدة التحضير: 20 دقيقة

المقادير

الكريب

- ثلاثة أرباع كوب من الطحين الكامل
- ثلاث بيضات مخفوقة خفقاً خفيفاً
- ملعقة ماء كبيرة
- كوب من الحليب القشود

الحشو

- كوب من الجزر الأبيض المسلوق
- كوب من الفاصوليا البيضاء المجففة
- نصف كوب من جبنة الريكوتا القليلة الدسم
- فص مهروس من الثوم
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الطازج
- ملعقتا بقدونس مفروم

الصلصة

- ثلاثة أرباع الكوب من معجون الطماطم
- ملعقتا خل أبيض مخفف
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون

طريقة التحضير

1. انخلي الطحين في وعاء متوسط الحجم، اصنعي حفرة صغيرة في الوسط، أضيفي البيض المخفوق والماء والحليب. زيدي المزيج تدريجاً واخلطيه مع الطحين إلى أن تصبح العجينة لينة. ادعكي العجينة إذا ما وجدت تكتلات.
2. سخّني مقلاة الكريب على حرارة معتدلة وادهنيها بالزيت. ضعي ثلاث إلى أربع ملاعق كبيرة من العجينة في المقلاة واتركيها إلى أن تسمرّ، واقلبيها بالمسوط وانتظري إلى أن يسمرّ الوجه الآخر. أعيدي الكرّة مع العجينة الباقية.
3. امزجي بين الجزر الأبيض والفاصوليا وجبنة الريكوتا والثوم وعصير الليمون والبقدونس؛ لتجهيز الحشو، واهرسي المزيج جيداً بالشوكة. ادهني الحشو داخل كل قطعة كريب ولفيها.
4. امزجي بين معجون الطماطم والخل الأبيض والفلفل في مقلاة متوسطة الحجم على حرارة معتدلة لتجهيز الصلصة، وضعي المزيج على النار إلى أن يسخن. قدّمي الصلصة مع الكريب.

12 قطعة كريب

1340 كيلوجول/ 320 سعرة حرارية للقطعة



نصيحة الطاهي:

يمكن أن نُجهّز الكريب مسبقاً ونحفظه في البراد محكم التغليف؛ لكي يبقى طازجاً ورطباً.

قطع الدجاج مع الفطر والريحان

chicken pieces with mushrooms and basil

مدّة الطهي: 25 دقيقة – مدّة التحضير: 25 دقيقة

المقادير

- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 4 شرائح من صدور الدجاج المنزوعة العظام والمقطعة طوليا
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- 2 من الكراث مقطعان طوليا (الجزء الأبيض فقط)
- كوب من الفطر الصغير المقطع
- نصف كوب من الطماطم المجففة والمقطعة
- ملعقتان كبيرتان من الخل الاحمر
- 3 ملاعق كبيرة من عصير اللايم الطازج
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الحريف الطازج المفروم
- ملعقة كبيرة من الريحان المفروم
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

طريقة التحضير

1. سخني الزيت في مقلاة كبيرة الحجم على حرارة معتدلة، أضيفي قطع الدجاج واقليها مدة 3 دقائق، محركة باستمرار. ارفعي الدجاج واحفظيه ساخنا في فرن على حرارة خفيفة.
2. ضعي الزبدة في القدر، ثم أضيفي الكراث، والفطر والطماطم المجففة والخل الأحمر وعصير اللايم والفلفل الحريف والريحان والبقدونس، وضعيها على النار مدة 3 دقائق.
3. أعيدي قطع الدجاج إلى المقلاة، وحركيها جيداً. قدميها فوراً، وزينيها بالريحان الطازج.

لـ4 أشخاص

963 كيلوجول/ 230 سعرة حرارية



نصيحة الطاهي:

هذا الطبق صحي وملائم. وهو مثالي للتقدم، باعتباره طبقاً رئيساً.

فطيرة الفلفل الأحمر

red pepper pancakes

مدة الطهي: 10 دقائق – مدة التحضير: 15 دقيقة

المقادير

- فليفلة حمراء منزوعة البذور ومفرومة
- نصف كوب من جبنة الريكوتا القليلة الدسم
- بياض بيضتين
- ربع كوب من الطحين
- نصف ملعقة صغيرة من حب الفلفل الأسود المطحون
- نصف بصلة مفرومة فرماً ناعماً
- 8 بصلات مقطعة طولياً

طريقة التحضير

1. اخلطي الفليفلة الحمراء مع جبنة الريكوتا، وبياض البيض والطحين والفلفل الأسود والبصل، في الخلاط، مدة دقيقتين.
2. سخني مقلاة لا تلصق على حرارة معتدلة. ضعي ملعقتين كبيرتين من العجينة في المقلاة، وانتظري إلى أن تسمرّ الجهة السفلى وتجفّ الجهة العليا. اقلبي الفطائر وانتظري أن تسمرّ الجهة الأخرى.
3. ضعي قطع البصل المقطعة طولياً، داخل كل فطيرة ولفيها. تُقدّم حالاً.

تصنع 12 فطيرة

502 كيلوجول/ 120 سعرة حرارية للقطعة



نصيحة الطاهي:

من الملفت للنظر تحضير ألوان مختلفة من الفطائر كاستخدام الفليفلة الصفراء أو الخضراء عوضاً عن الحمراء.

دوائر الدجاج مع صلصة الفليفلة الحارّة

chicken medallions with pimento sauce

مدة الطهي: 25 دقيقة | مدة التحضير: [illegible] دقيقة

طريقة التحضير

1. ادهني الدجاج بعصير الليمون وقطعيه الى أربع مستطيلات. ضعي غصنين من السبانخ على كل مستطيل (الصورة أ)، ولفيه بشكل كشكل النقانق (الصورة ب). غلفي كل لفة بورقة معدنية. أخبزي اللفائف في فرن على حرارة معتدلة مدة 20 — 25 دقيقة.
2. في أثناء ذلك، ولتحضير الصلصة، اهرسي الفليفلة الحارّة مع البصل ومعجون الطماطم الى أن يصبح المزيج لزجاً. ضعي المزيج في وعاءين منفصلين. ضعي اللبن في وعاء واحد (الصورة ج) لتحضير صلصة وردية اللون شاحبة. ضعي برفق كمية من الصلصة على الطبق.
3. فكي لفائف الدجاج وقطعيها بسكين حاد. ضعي دوائر الدجاج على وجه الصلصة. وزيني الطبق بغصون الرشاد الطازج

لـ4 أشخاص

921 كيلوجول/ 220 سعرة حرارية

المقادير

- 4 شرائح من الدجاج منزوعة العظام
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الطازج
- 8 أوراق سبانخ منزوعة الساق
- كوب من الفليفلة الحارّة المصفاة والمفرومة
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة
- ملعقتان كبيرتان من معجون الطماطم
- ملعقة كبيرة من اللبن الطبيعي القليل الدسم
- 4 غصون رشاد

نصيحة الطاهي:

هذا الطبق صحي ولذيذ، ويمكن أن يقدم بارداً أو ساخناً.



أ ب



ج

دجاج السكالوبيني مع صلصة التوت الأحمر

chicken scaloppini with raspberry coulis

: مدة الطبي: 25 دقيقة ، مدة التحضير: 25 دقيقة

طريقة التحضير

1. اغمسي شرائح الدجاج في البيض المخفوق، ثم في فتات الخبز، وتخلصي من فتات الخبز الزائد. اخبزي شرائح الدجاج المغلفة في الفرن على حرارة معتدلة مدة 15 – 20 دقيقة أو الى أن تنضج جيداً.
2. في أثناء ذلك، ضعي التوت الأحمر والمربى وعصير اللايم وعصير البرتقال، في الخلاط، واخلطيها الى أن يصبح المزيج لزجا.
3. انخلي المزيج المعجون للتخلص من البذور، سخني الصلصة في قدر صغير الحجم على حرارة خفيفة، وقدميها مع شرائح الدجاج والخضراوات الطازجة.

لـ4 أشخاص

1214 كيلوجول/ 290 سعرة حرارية

المقادير

- 4 شرائح من صدور الدجاج منزوعة العظام
- بيضتان مخفوقتان خفقاً خفيفاً
- كوب من فتات الخبز المجففة
- كوب من التوت الأحمر الطازج
- ملعقتان صغيرتان من المربى
- ملعقتان كبيرتان من عصير اللايم الطازج
- ملعقتان كبيرتان من عصير البرتقال الطازج



نصيحة الطاهي:
استعمال رقائق البطاطا المهروسة المجففة، بدلا من فتات الخبز، فكرة مبتكرة.

طائر السُّمانَى مع صلصة الكبر والشبث

quail with caper dill sauce

■□□ مدة الطهي: 15 دقيقة   مدة التحضير: 5 دقائق

المقادير

- ملعقة كبيرة من الزبدة
- بصلة كبيرة مقطعة
- فص مهروس من الثوم
- قطعتان من الفليفلة مقطعتان طوليا
- ملعقة عسل كبيرة
- ملعقتان كبيرتان من الخل الاحمر
- 4 طيور سُماني مقطعة طوليا
- كوب من الخل الأبيض الجفف
- ملعقتان كبيرتان من خردل الديجون
- ملعقة كبيرة من الشبث الطازج المفروم
- نصف كوب من حب الفلفل الأسود المدقوق
- 10 كبر
- غصون صعتر للزينة

طريقة التحضير

1. ذوبي الزبدة في مقلاة كبيرة الحجم على حرارة معتدلة. أضيفي البصل والثوم والفلفل وطيور السُماني. اسلقي طيور السُماني، مدة ثلاث دقائق من كل جهة.
2. أضيفي الخل والخردل والشبث والفلفل الأسود والكبر في المقلاة، اتركيها على النار الى أن تشتد الصلصة برفق وتنضج الطيور.
3. ضعي نصفي طائر على كل طبق، أضيفي الصلصة على وجه الطبق وزينيه بالصعتر الطازج.

لـ4 أشخاص

1361 كيلوجول/ 325 سعرة حرارية



نصيحة الطاهي:

الخضراوات المشوية هي أفضل خيار الى جانب هذا الطبق اللذيذ.

سوفليه
البروكولي والأرز
broccoli and rice soufflé


أ

■■□ مدة الطهي: 35 دقيقة ومدة التحضير: 15 دقيقة

طريقة التحضير

1. ذوّبي الزبدة على حرارة معتدلة إلى أن تغلي في قدر صغيرة، ثم أضيفي البصل واقليه، مدة دقيقتين. خففي الحرارة إلى درجة منخفضة، أضيفي الطحين باستمرار، مدة دقيقتين.
2. زيدي تدريجاً الحليب (الصورة أ) واخلطيه مع الملح والفلفل وجوزة الطيب. أوقفي الحرارة. أضيفي الجبنة والأرز والبروكولي، وصفرة البيض (الصورة ب) واخلطيها جيداً.
3. اخفقي بياض البيض إلى أن يتكتل. أضيفي ربع كمية البيض المخفوق إلى مزيج البروكولي (الصورة ج) ثم ضعيها مع بياض البيض المتبقي.
4. قسمي الكمية إلى أربع وجبات، بحيث يحتوي كل طبق على ثلاثة أرباع كوب (الصورة د). اخبزي في فرن معتدل الحرارة، مدة 25 دقيقة. تقدم فوراً.

لـ4 أشخاص

1130 كيلوجول/ 270 سعرة حرارية

المقادير

- ملعقة كبيرة من الزبدة
- نصف بصلة مفرومة فرماً ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من الطحين الكامل
- كوب حليب مقشود ساخن
- رشة ملح ورشة فلفل
- ربع ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المطحون
- نصف كوب من الجبنة القليلة الدسم المبشورة
- كوب أرز مسلوق
- كوب من زهور البروكولي المسلوقة
- ثلاث بيضات فصلت صفرتها عن بياضها

نصيحة الطاهي:

من المهم ألا تفتحي باب الفرن عند خبزه وذلك للحصول على طبق منتفخ وغير مسطح، ويجب تقديم هذه الوجبة مباشرة بعد خبزها.


ب


ج


د

سلطة لحم البقر الشرقية

oriental beef salad

■■□ مدة الطهي: 10 دقائق | مدة التحضير: 15 دقيقة

المقادير

- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- قرن فليفلة حمراء منزوع البذور ومقطع طوليا
- قرن فليفلة خضراء منزوع البذور ومقطع طوليا
- حبتا كراث مقطعتان ومفرومتان فرما ناعما
- ملعقة كبيرة من الزيت إضافية
- ملعقة عسل كبيرة
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الصويا
- 625 غ من شرائح لحم البقر المقطعة طوليا
- ملعقة كبيرة من حبوب السمسم

طريقة التحضير

1. سخني الزيت في مقلاة كبيرة الحجم على حرارة معتدلة. أضيفي الفلفل الأحمر والأخضر والكراث. اقلي ذلك، مدة دقيقتين. أخرجي المزيج بملعقة مثقوبة وضعيه جانبا.
2. أضيفي الزيت والعسل وصلصة الصويا في المقلاة وسخنيها. أضيفي لحم البقر واقليه محركة باستمرار، مدة ثلاث دقائق أو الى أن يقلى جيداً.
3. أضيفي حبوب السمسم والخضراوات المحفوظة وقدميها فوراً.

لـ4 أشخاص

1256 كيلوجول/ 300 سعرة حرارية



نصيحة الطاهي:

أضيفي الأرز البري الى جانب الطبق، لزيادة نكهة هذا الطبق المبتكر.

طبق الربيع risotto primavera

مدة الطهي: 18 دقيقة | مدة التحضير: 10 دقائق

طريقة التحضير

1. سخني الزبدة في مقلاة كبيرة على حرارة معتدلة. أضيفي الثوم والبصل والفليفلة الحمراء والجزر وقلّبي، مدة دقيقة. ثم أضيفي الطماطم والبقدونس وقلبي، مدة دقيقتين.
2. اقلي الأرز على الخضراوات وحركي ذلك، مدة دقيقة. أضيفي الكركم والكرفس والماء، واغلي المكوّنات مع التحريك من وقت إلى آخر إلى أن تمتص الماء وتصبح مسلوقة.
3. رشي على الطبق كمية بقدونس إضافية عند التقديم.

لـ 4 أشخاص

837 كيلوجول/ 200 سعرة حرارية

المقادير

- ملعقة كبيرة من الزبدة الخفيفة
- فصان مهروسان من الثوم
- بصلة مفرومة
- فليفلة حمراء منزوعة البذور ومفرومة
- جزرتان مقطعتان قطعاً طولية
- كوب ونصف الكوب من الطماطم الإيطالية المقشرة والمعلّبة
- ملعقة كبيرة من البقدونس الطازج المفروم
- كوبان من حبوب الأرز الصغيرة
- ربع ملعقة صغيرة من الكركم
- عودان مفرومان من الكرفس
- 3 أكواب من الماء
- ملعقتان صغيرتان من البقدونس الطازج المفروم



نصيحة الطاهي:

يصبح هذا الطبق من الأرز طبقاً فاخراً اذا أضيف إليه المحار. في هذه الحالة، تزداد كمية المكوّنات ولا يختلف عدد السعرات الحرارية. إنه طبق مهم عند دعوة الضيوف.

شرائح من أضلاع اللحم مع اكليل الجبل وجبنة الزبدة

rib eye steak with rosemary cheese butter



مدة الطهي: 10 دقائق | مدة التحضير: [illegible] دقيقة

طريقة التحضير

1. اخفقي المرغرين والزبدة وجبنة الكريمة. اخلطيها جيداً، ثم أضيفي إكليل الجبل والثوم. ضعي المزيج على ورقة معدنية ولفيها، ثم برّديها الى أن تصبح جاهزة للتقديم.
2. اشوي الشرائح الى أن تنضج جيداً. قطعي لفائف الجبنة المجمدة والزبدة إلى قطع، كل منها نصف سم، وضعي قطعة واحدة على كل شريحة من اللحم.

لـ4 أشخاص

1089 كيلوجول/ 260 سعرة حرارية

المقادير

- 45 غ من المرغرين الخفيفة
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- 45 غ من جبنة الكريمة
- ملعقتان كبيرتان من إكليل الجبل المفروم فرما ناعما
- فص مهروس من الثوم
- 4 شرائح من أضلاع اللحم: 155 غ كل شريحة

نصيحة الطاهي:

نكهة جبنة الكريمة لذيذة مع كل أصناف اللحم. لتغيير النكهة، استبدلي بإكليل الجبل انواع الأعشاب المختلفة.

المعكرونة العريضة مع الفلفل الاحمر

fettuccine with red pepper

■□□ مدة الطهي: 15 دقيقة – مدة التحضير: 10 دقائق

المقادير

- 410 غ من المعكرونة العريضة
- ملعقتان من الزيت
- فصان مهروسان من الثوم
- قرنا فليفلة حمراء منزوعا البذور ومقطّعان تقطيعاً طولياً
- 8 بصلات مقطعة تقطيعاً طولياً دقيقاً
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- 100 غ من جبنة الماعز المفتتة

طريقة التحضير

1. اغلي قدراً كبيراً من الماء، ثم ضعي المعكرونة في الماء الى أن تلين.
2. في أثناء ذلك، سخني الزيت على حرارة معتدلة، أضيفي الثوم والفليفلة الحمراء واتركي ذلك يسخن، مدة دقيقتين. أضيفي البصل والفلفل واتركي كل ذلك، على النار، مدة دقيقة واحدة.
3. صفي المعكرونة وأضيفيها الى مزيج الفلفل الأحمر وقلبيها جيداً. حركي الجبنة بعناية مع المزيج، وقسمي المعكرونة الى أربعة أطباق. قدمي الطبق فوراً.

لـ 4 أشخاص

1089 كيلوجول/ 260 سعرة حرارية



نصيحة الطاهي:

الخضراوات الطازجة المقلية بسرعة هي خيار أفضل تستبدلها بالصلصات الدسمة، وتخفف بها كمية السعرات الحرارية المأخوذة في طبق معكرونة واحد.

اللحم المشوي مع صلصة الصويا

roast beef eye fillet with soy sauce

مدة الطهي: 55 دقيقة – مدة التحضير: 15 دقيقة

المقادير

- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- 3 ملاعق كبيرة من صلصة الصويا
- ملعقتان كبيرتان من العسل
- 3 ملاعق من الخل الأحمر
- 1,5 كلغ من شرائح لحم البقر
- 3 ملاعق صغيرة من حبوب السمسم

طريقة التحضير

1. سخني الزيت والزبدة في مقلاة كبيرة الحجم. أضيفي صلصة الصويا، والعسل والخل الأحمر. أضيفي الشرائح واقليها على حرارة عالية لتجف وتسمر من كل الجهات.
2. ضعي الشرائح في طبق مقاوم للحرارة، واخبزيها في فرن على حرارة معتدلة مدة 30 – 40 دقيقة أو الى أن تنضج جيداً.
3. أضيفي السائل المتبقي من الطبق في المقلاة. أضيفي ربع كوب من الماء وسخني المزيج على حرارة معتدلة الى أن يغلي.
4. خففي الحرارة واغلي المزيج على حرارة خفيفة الى أن يشتد، أضيفي حبوب السمسم واسكبي الصلصة على شرائح اللحم. قدمي الطبق مع خضراوات طازجة.

لـ8 أشخاص

1507 كيلوجول/ 360 سعرة حرارية



نصيحة الطاهي:

لتصبح نكهة السمسم أقوى، اشويه برفق في مقلاة من دون استخدام الزيت، وأضيفيه إلى الطبق.

النودلز بالحنطة السوداء

مع الخضراوات buckwheat noodles japanese

مدة الطهي: 15 دقيقة، مدة التحضير: [illegible]

المقادير

- نصف كوب من الطماطم الإيطالية المقشرة والمعلبة، وعصيرها
- 10 حبوب مقطعة من الزيتون الأخضر المحشو
- ملعقة كبيرة من الريحان المفروم
- ملعقة كبيرة من البصل الأخضر المفروم
- 10 من أوراق كبر مطحون
- 185 غ من النودلز بالحنطة السوداء المجففة
- غصن ريحان طازج للزينة

طريقة التحضير

1. ضعي الطماطم والزيتون والريحان والبصل الأخضر والكبر، في قدر متوسطة الحجم، واغلي المزيج على نار معتدلة.
2. اغلي الماء في قدر كبيرة الحجم، ثم أضيفي النودلز، واسلقيها إلى أن تصبح لينة، مدة 5 دقائق، ثم صفيها.
3. ضعي النودلز على طبق التقديم وضعي فوقها صلصة الطماطم، وقدميها فوراً. في إمكانك تزيينها بغصن الريحان الطازج.

لـ 4 أشخاص

1005 كيلوجول/ 240 سعرة حرارية



نصيحة الطاهي:

الكبر هو البرعم المغلق المتواجد في الغابات المتوسطية، يُقطف يدوياً. هذا الحصاد المتعب يرفع من سعر الكبر.

شرائح لحم البقر ولحم الضأن اللامعة

glazed lamb and veal loaf

■□□ | مدّة الطهي: 105 دقيقة – مدّة التحضير: 15 دقيقة

المقادير

- > 375 غ من لحم البقر الهبر
- > نصف كوب من المشمش المجفف
- > 500 غ من لحم الضأن
- > 3 ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم
- > كوب من فتات الخبز المجففة
- > كوب وربع الكوب من الحليب القشود
- > نصف كوب من السكر الأسمر
- > 3 ملاعق كبيرة من خل التفاح
- > ملعقتان كبيرتان من خردل الديجون

نصيحة الطاهي:

هذا الطبق الحلو والحامض لا يحتاج إلا إلى سلطة من الخضروات.

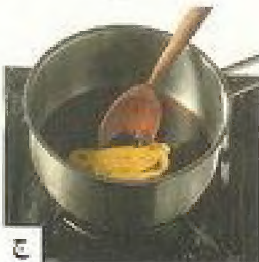
طريقة التحضير

1. اخلطي شرائح اللحم والمشمش المجفف في الخلاط الى أن يفرم المزيج فرما ناعما. ضعي هذا المزيج في وعاء كبير الحجم. أضيفي قطع اللحم الصغيرة والبقدونس وفتات الخبز والحليب (الصورة أ)، واخلطيها جيداً. ضعي المزيج في قالب مدهون بالزيت (الصورة ب). اخبزيه في فرن على حرارة معتدلة مدة 15 دقيقة.
2. في أثناء ذلك، لتحضير الطبقة اللامعة، امزجي السكر والخل والخردل وربع كوب من الماء، في قدر صغير الحجم (الصورة ج) على حرارة معتدلة، واغليه، ثم خففي الحرارة واغليه على نار خفيفة مدة 10 – 15 دقيقة. ارفعيه عن النار.
3. ادهني السائل اللامع على أعلى الشريحة (الصورة د)، ثم أعيديها إلى الفرن مدة 15 دقيقة، ثم ضعي السائل اللامع مجددا، أعيدي الكرة كل 15 دقيقة، الى أن يمضي ساعة على وجود المزيج في الفرن.
4. ارفعي المزيج من القالب على طبق، ادهنيه بالسائل على الجهة السفلى والجوانب. ضعيه في الفرن مدة 15 دقيقة، برديه مدة 15 دقيقة قبل تقطيعه.

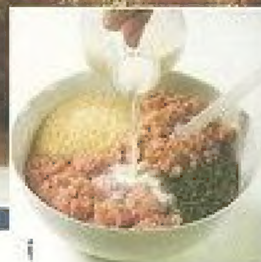
يصنع 10 قطع

1172 كيلوجول/ 280 سعرة حرارية


د


ج


ب


أ

فريتاتا **اللوز** مع طبقة المرنغ

amaretto frittata
with meringue topping

مدّة الطهي: 30 دقيقة – مدّة التحضير: 15 دقيقة

المقادير

- 4 بيضات
- ملعقة صغيرة من السكر الكاسترد
- 3 ملاعق كبيرة من الشراب المحلي بنكهة اللوز
- 3 ملاعق كبيرة من الحليب المقشود
- ربع كوب من الفراولة المقشرة والمقطعة إلى أرباع
- ربع كوب من التوت الأحمر
- برتقالة مقشرة ومقطعة
- 3 بياض البيض

طريقة التحضير

1. زيدي البيض واخلطيه مع السكر والشراب المحلي والحليب (الصورة أ) الى أن يذوب السكر.
2. أضيفي الفراولة والتوت الأحمر وقطع البرتقال (الصورة ب)، واسكبي المزيج في طبق قطره 20 سم مقاوم للحرارة ومدهون بالزيت على شكل كعكة الفواكه (الصورة ج). اخبزيه على حرارة معتدلة مدة 20 دقيقة.
3. اخفقي البيض بواسطة خلاط كهربائي الى أن يتكتل. ضعيه على الفريتاتا (الصورة د) وأعيديه إلى الفرن مدة 5 – 7 دقائق أو الى أن تصبح المرنغ لامعة.

لـ6 أشخاص

502 كيلوجول/ 120 سعرة حرارية

نصيحة الطاهي:

يصبح البيض متيناً عندما يخفق مع رشة ملح أو صلصة مايونيز الخردل. لا تفرطي في الخفق لكيلا يصبح البيض رائباً.



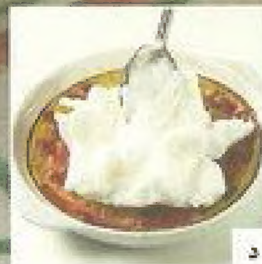
أ



ب



ج



د

سوفليه عصير البرتقال **الرائع**

grand marnier soufflé

■■□ | مدة الطهي: 10 دقائق مدة التحضير: 15 دقيقة

المقادير

- 45 غ من المرغرين الخفيفة
- ملعقة كبيرة من بشر البرتقال
- ربع كوب من السكر الكاسترد
- 3 ملاعق صغيرة من قمح الذرة
- ملعقة كبيرة ونصف الملعقة من الطحين الكامل
- ملعقة كبيرة من عصير البرتقال الطازج
- 3 ملاعق كبيرة من العصير الحلي بنكهة الليمون
- ثلاثة أرباع الكوب من الحليب المقشود
- 3 بيضات فصلت صفرتها عن البياض
- 3 ملاعق صغيرة من الجيلاتين مذابة في ملعقتين كبيرتين من الماء الساخن
- توت أحمر طازج للزينة



طريقة التحضير

1. اخفقي المرغرين مع بشر البرتقال والسكر في وعاء صغير الحجم إلى أن يصبح خفيفاً ورقيقاً. اخفقيه مع طحين الذرة والطحين وعصير البرتقال والشراب.
2. سخني الحليب في قدر متوسط الحجم على حرارة معتدلة. أضيفي ملاعق ممتلئة من مزيج المرغرين الى أن يغلي المزيج ويشتد، ثم برديه قليلاً، وأضيفي صفار البيض واخلطيه مع الجيلاتين المذاب.
3. أخفقي بياض البيض في وعاء كبير الحجم الى أن يتكتل. أضيفي البيض المخفوق إلى مزيج البيض والحليب.
4. ادهني أربع قوالب سوفليه، كل منها بحجم ربع كوب، بالزيت، وضعي ورقة مقاومة للزيت حول الجهة العليا للطبق، بعلو 5 سم فوق الإطار.
5. اسكبي المزيج في الأطباق، برديه الى أن يجهز. انزعي الورقة بحذر وزيني الطبق بالتوت الأحمر الطازج.

لـ4 أشخاص

1172 كيلوجول/ 280 سعرة حرارية

نصيحة الطاهي:

لتحصلي على نتيجة جيدة عند استعمال الجيلاتين، بلليه بالماء البارد، ثم سخنيه من دون أن تغليه، وأضيفيه ساخناً إلى الطبق.

مثلجات الفانيلا والعسل

honey vanilla ice-cream

مدّة الطهي: ١٥ دقائق – مدّة التحضير: ١٥ دقائق

المقادير

- 5 من صفرة البيض
- ملعقتان كبيرتان من العسل
- ملعقة صغيرة من خواص الوانيلا
- كوبان من الحليب المقشود
- 8 فراولة قطع كل منها نصفين

طريقة التحضير

1. امزجي صفرة البيض مع العسل والوانيلا في قدر مزدوجة على حرارة خفيفة. أضيفي الحليب واخلطي مدة 8 دقائق الى أن يشتدّ المزيج قليلا. اسكبيه في صانع المثلوجات وضعيه ليجمد حسب التعليمات.
2. إذا لم يتوافر لديك صانع المثلوجات، جمّدي المزيج مدة ساعة، ثم أخرجيه من الثلاجة، اخفقيه في خلاط كهربائي وأعيديه إلى الثلاجة. أعيدي الكرة كل ساعة مدة 3 ساعات. وجمديه الى أن يصبح جاهزا للتقديم.
3. زيني بالفراولة إذا رغبت.

لـ4 أشخاص

963 كيلوجول/ 330 سعرة حرارية



نصيحة الطاهي:

لتنال المثلوجات قواماً قشديا، حركيها مدة ثوانٍ، قبل التقديم.